

令和5年度
冬期開催

野菜deちょいしお

メニュー

提供店

期間
限定

令和6年1月17日(水)～2月29日(木)

市民の皆様に気軽に減塩に取り組んでもらえるよう

野菜deちょいしおメニューを

レストラン、ラーメン店とコラボして提供します。ぜひ一度お試しください！

詳しくは

新潟市 ちょいしお で検索！



レストラン



※メニューは1食あたり

◆食塩相当量:1食3g未満

◆野菜使用量:緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を120g以上使用



◆食塩相当量
2.9g

◆野菜使用量
343g

若鶏のメリーランド風
トマトソース煮込み 1,200円(税込)

カフェ オードリー
(中央区笹口1-1 プラカ1 2階)



食塩相当量と
野菜使用量は日によ
って変わります

日替わりランチ

800円(税込) ※飲み物付き
テイクアウトは900円(税込)

喫茶・ギャラリー あどばんす
(中央区関屋大川前1-2-28)



◆食塩相当量
2.9g

◆野菜使用量
202g

ヘルシー和食

980円(税込)

佐渡自然食 レストラン貴支
(中央区西堀前通6番町894-1 西堀ローサ内)



食塩相当量と
野菜使用量は日によ
って変わります

タニタ食堂の
日替わりヘルシー定食

880円(税込)

禅ZEN

(中央区西堀通6番町866 NEXT21 16階)



◆食塩相当量
2.8g

◆野菜使用量
264g

カキのオイルソーススパゲティ

1,650円(税込)

トラットリア アズーリ

(中央区東堀前通6番町1062-2)



◆食塩相当量
2.8g

◆野菜使用量
312g

トネリコのちょいしお
ヘルシーランチ 1,320円(税込)

農園のカフェ厨房

TONERIKO

(西蒲区下山1320-1)

※2月16日までの
実施となります。



◆食塩相当量
2.0g

◆野菜使用量
146g

1人前オードブル
"ちよっとちよっと"
(フォカッチャ付き) 1,090円(税込)

テイクアウトです

フレンチライス

(西区寺尾東1-10-5)



◆食塩相当量
2.7g

◆野菜使用量
239g

ロールキャベツ
きのこのトマトソース

甘酒シーザードレッシングの海藻サラダ添え

800円(税込)

Morgenrot, モルゲンロート

(中央区古町通5番町596-1)

毎月「5」の付く日の
限定メニュー！

お家でちょいしお！

減塩で野菜をたっぷり使った
メニューを公開しています。

cookpad

クックパッドでレシピ公開中！

クックパッド 新潟市



ラーメン



※ラーメンは1杯あたり

◆食塩相当量: 従来ラーメンの10%以上低減

◆野菜使用量: 緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を120g以上使用



◆食塩相当量
6.2g

◆野菜使用量
193g

野菜ときのこの全トロ湯麺

890円(税込)

食堂・居酒屋麵大誠
(北区太田2250)



◆食塩相当量
6.5g

◆野菜使用量
223g

冬の白山みそラーメン

930円(税込)

中華そば ふじの 東中野山店
(東区東中野山1-1-11)



◆食塩相当量
5.7g

◆野菜使用量
250g

ちょいしお野菜タンメン

1,000円(税込)

まっくうしゃ 本店
(中央区上江2-2-27-1)



◆食塩相当量
6.1g

◆野菜使用量
163g

ピリ辛豆乳まぜそば

980円(税込)

麵職 夷霧来
(西区寺尾朝日通16-20)



◆食塩相当量
6.3g

◆野菜使用量
334g

シーフード豚骨

1,300円(税込)

麵屋 粹翔 古町別邸
(中央区西堀前通9番町1533)



◆食塩相当量
5.7g

◆野菜使用量
126g

だしと薬味で味わう 和風まぜそば(細麺)

1,000円(税込)

麵や真玄
(中央区長湯2-3-7)



◆食塩相当量
6.2g

◆野菜使用量
124g

きのこと岩のりの塩らぁ麺

1,010円(税込)

麵や来味
(東区大形本町5-6-6)

ラーメンスープ de ちょいしお

このカードが目印



ラーメンスープを食塩控えめにできます。
下記の店舗でも実施中です。

- AKIHA 麵屋 粹翔 (秋葉区美善1-13-12)
- 俺のラーメンジョー (南区鷺ノ木新田5734)
- ラーメンいっとうや (中央区紫竹山3-5-23)
- ラーメンまっくうしゃ 笹口店 (中央区南笹口2-1-56)
- 麵家鶏処-TORIKO- (江南区元町3-2-29)
- らーめん滋魂 (東区松崎1-1-28)
- ら麵 のりダー (東区末広町9-50)

食塩のとり過ぎは脳血管疾患や胃がんになる要因の一つです。
健康な毎日を過ごすため、減塩について考えてみませんか？

ちょっとの塩でおいしく健康に
「にいがた流ちょいしお生活」についてはこちら→



食塩摂取量の目標

男性 = 7.5g未満/日

女性 = 6.5g未満/日



1 食塩摂取目標量を目指そう！

ついつい摂りすぎてしまう食塩。
食塩を多く含む食品を知ることは減塩の第一歩です。

< 身近な食品の食塩相当量 >



2 野菜をもう一皿食べよう！

野菜や果物に多く含まれる『カリウム』は体内の余分な塩分の排泄を促し、減塩効果を高めます。
1日にとるべき野菜の量は350gとされています。

